อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

ท่านเจ้าอธิการคำดี สุวัณโณ

เจ้าอาวาสวัดแช่พลาง

และ อดีตเจ้าคณะตำบลท่าน้าว

อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๓



อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

ท่านเจ้าอธิการคำดี สุวัณโณ

เจ้าอาวาสวัดแช่พลาง

และ อดีตเจ้าคณะตำบลท่าน้าว

อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๓

คำนำ

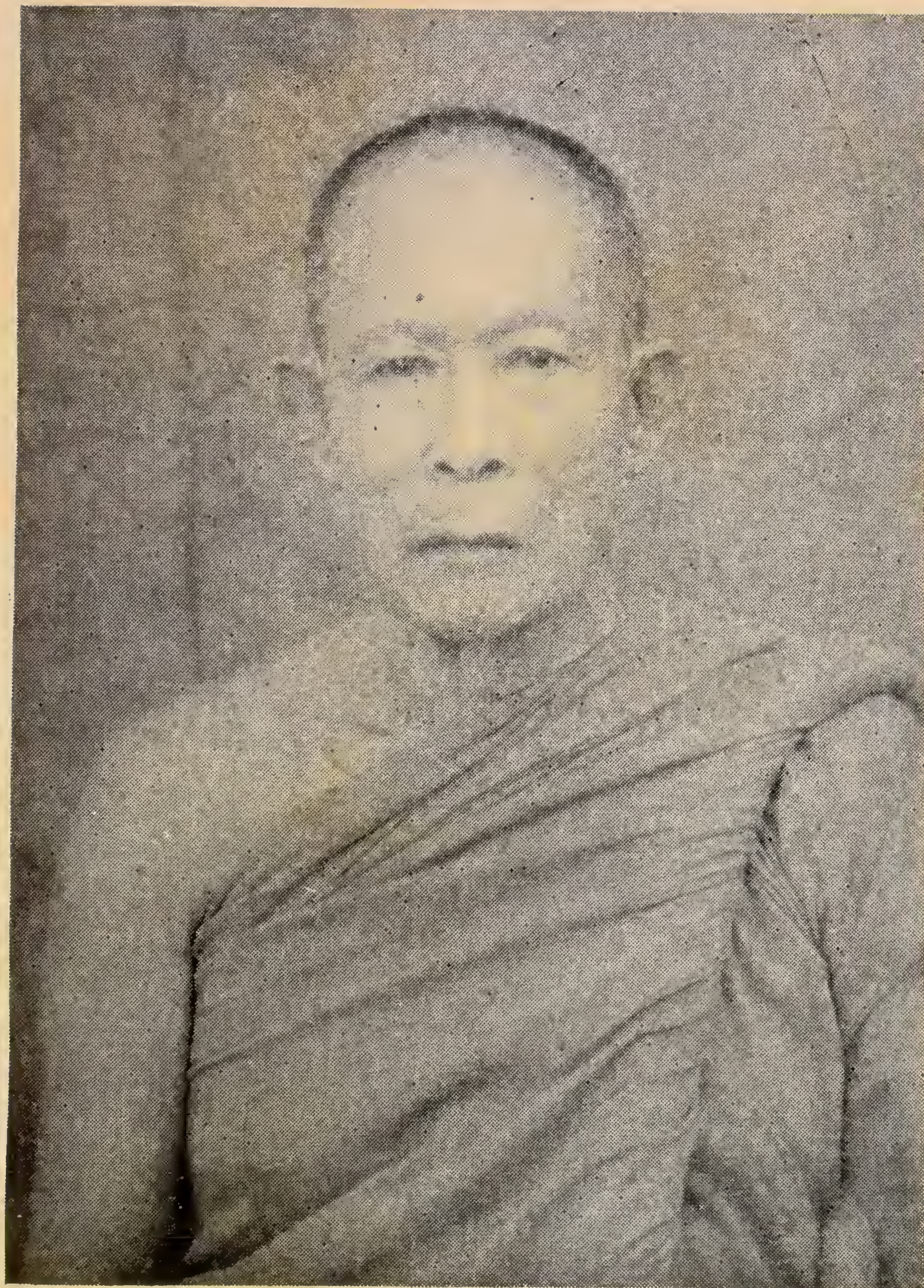
ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการวัดแช่พลาง ให้ช่วยจัดการพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับประวัติและธรรมะบางประการ เพื่อแจกเป็นธรรมทานในงานฌาปนกิจศพของท่านเจ้าอธิการคำดี สุวัณโณ เจ้า-อาวาสวัดแช่พลาง และอดีตเจ้าคณะตำบลท่าน้าว อำเภอเมือง จังหวัดน่าน ข้าพเจ้าจึงมีความยินดีเป็นอันมาก และรู้สึกสำนึกในบุญคุณของท่าน ซึ่งเป็นเสมือนอาจารย์ของข้าพเจ้า จึงได้จัดการนำเอาประวัติของท่านมาเขียนอย่างย่อ ๆ และได้เขียนเรื่องอาจารย์ ๔ ประเภท เพื่อประดับความรู้แก่บรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย นอกจากนี้ ข้าพเจ้าได้กราบเรียนท่านพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณราชสิทธิมุนี อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งสำนักวัดมหาธาตุ พระนคร เพื่อขอบทความที่เป็นธรรมะจากท่าน และท่านก็ได้มีเมตตามอบเรื่อง หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้

ข้าพเจ้าจึงได้นำมาจัดการพิมพ์ลงในหนังสือเล่มนี้ หากความบกพร่องเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ อาจพึงมี ข้าพเจ้าผู้เขียนขอรับผิดแต่ผู้เดียว และหวังว่าคงได้รับคำแนะนำจากท่านผู้อ่านบ้างไม่มากก็น้อย อนึ่ง ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณท่านเจ้าคุณราชสิทธิมุนี ที่ได้ให้ความเมตตาแก่ข้าพเจ้าไว้ ณ ที่นี้ด้วย

อีกประการหนึ่ง ส่วนดีทั้งหมดอันจะพึงบังเกิดขึ้นจากหนังสือนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งใจอุทิศให้แด่ท่านเจ้าอธิการคำดี แต่ผู้เดียว ขอความสุข ความเจริญ ความเป็นอิสระ และความปรารถนาดี จงมีแก่ท่านผู้อ่านทุก ๆ ท่าน.

ผู้เขียน

๒๕ มกราคม ๒๕๑๓



เจ้าอธิการคำดี สุวัณโณ

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๒๗ – มตะ พ.ศ. ๒๕๑๒

ประวัติ เจ้าอธิการคำดี

เจ้าอาวาสวัดแช่พลาง และอดีตเจ้าคณะตำบลท่าน้าว ต. ท่าน้าว อ. เมือง จ. น่าน เดิมชื่อคำ นามสกุล คันทะ เกิดวันอาทิตย์ เดือน ๘ ขึ้น ๑๐ ค่ำ ปีระกา ตรงกับวันที่ กรกฎาคม พ. ศ. ๒๔๒๗ ณ บ้านม่วงตึ๊ด หมู่ที่ ๔ ต. ม่วงตึ๊ด อ. เมือง จ. น่าน บิดาชื่อนายจันทิมา มารดาชื่อนางหล้า มีพี่น้องตามลำดับ ๔ คน ดังนี้

๑. นายอินปั๋น คันทะ
๒. เจ้าอธิการคำดี คันทะ
๓. นางบัวคำ คันทะ
๔. นางแก้ว คันทะ

เมื่ออายุได้ ๑๕ ปี ได้มอบกายถวายตัวเป็นศิษย์ของครูบาไชยลังกา เจ้าอาวาสวัดม่วงตึ๊ด และได้ศึกษาอักขรวิธี ภาษาเมืองเหนือ และภาษาไทย จน

อ่านออกเขียนได้ นับว่าพอใช้ได้ในสมัยนั้น การเรียนของท่านหนักไปในทางท่องจำ พระสูตร คือ ท่องจนจำได้

ต่อมาเมื่อ พ. ศ. ๒๔๔๔ ก็ได้บรรพชาเป็นสามเณร (อายุได้ ๑๗ ปี) ณ วัดม่วงตึ๊ด ต. ม่วงตึ๊ด อ. เมือง จ. น่าน เมื่อบรรพชาแล้ว ท่านก็ได้ปฏิบัติกิจวัตร มีอาจริยวัตรและอุปัชฌายวัตรเป็นต้นมิได้ขาด

ต่อมา เมื่อ พ. ศ. ๒๔๔๘ ได้อุปสมบทที่วัดม่วงตึ๊ด (อายุ ๒๑ ปี) ท่านมีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษา การปฏิบัติ และเคร่งต่อธรรมวินัย เป็นผู้สันโดษ สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีอัธยาศัยใจคอละมุนละม่อม จนเป็นที่พอใจของครูอาจารย์อุปัชฌาย์ ดังนั้น ท่านอาจารย์ไชยลังกาจึงตั้งชื่อต่อเติมให้เป็น คำดี ก็เพราะความประพฤติดีงามของท่านนั่นเอง

ต่อมา เมื่อปี พ. ศ. ๒๔๖๔ ได้ย้ายเป็นเจ้าอาวาสวัดแช่พลาง ต. ท่าน้าว อ. เมือง จ. น่าน

ในปี พ. ศ. ๒๔๗๕ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะตำบลท่าน้าว อ. เมือง จ. น่าน ได้บำเพ็ญศาสนกิจตามสมควรแก่ความสามารถของตน นอกจากนี้ ท่านเจ้าอธิการคำดี สุวัณโณ ก็ได้เดินทางไปนมัสการปูชนียสถานที่สำคัญหลายแห่ง เช่นพระธาตุดอยสุเทพและพระธาตุหริภุญชัยเป็นต้น และสนใจในการอยู่โคนไม้ (รุกขมูล) และปริวาสกรรม อันเป็นกิจของคณะสงฆ์เรื่อย ๆ มา จนอายุได้ ๘๕ ปี ท่านก็ได้มรณภาพจากเราไป.

คำไว้อาลัย

รูปํ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ

นับตั้งแต่วินาทีแรกที่ท่านอาจารย์ได้ก้าวมาสู่ภายใต้ร่มแห่งกาสาวพัสตร์ จนวินาทีสุดท้ายที่ท่านได้จากพวกเราไป ท่านมาด้วยความดี และจากพวกเราไปด้วยความดีอีก ท่านได้ให้ความอบอุ่นและความสุขใจแก่บรรดาศิษยานุศิษย์อย่างสุดซึ้ง ในเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ ท่านเป็นปูชเนยยบุคคล กล่าวคือเป็นคนที่ควรกราบไหว้บูชาของคนทั่วไป เป็นผู้เอิบอิ่มด้วยเมตตาธรรม เคยแนะนำพร่ำสอนศิษยานุศิษย์ให้ละชั่วประพฤติดี และให้ดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

มาบัดนี้คงเหลือแต่ชื่อและคุณความดีที่ท่านได้ทำไว้เท่านั้น ส่วนสรีระร่างกายและวิญญาณของท่านก็ได้ไปจากโลกนี้ ท่านทิ้งบรรดาศิษยานุศิษย์และภาระหน้าที่ทุกอย่างไปโดยไม่มีวันจะกลับคืนมาอีก

การจากไปของท่านเป็นการจากไปตามธรรมดาของสังขาร เพราะไม่มีอะไรจะต้านทานอำนาจของพญา-มัจจุราชได้ แม้ว่าจะมีอำนาจวาสนา มีทรัพย์ศฤงคารสักเท่าไร ๆ ก็ตาม ก็ไม่สามารถจะแลกเปลี่ยนซื้อหาและผัดเปลี่ยนกับพญามัจจุราชได้ ต้องยอมจำนนโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ เลย แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าก็ยังเสด็จดับขันธปรินิพพาน จะป่วยกล่าวไปไยถึงปวงมนุษย์ปุถุชนจะไม่แตกสลายไปจากโลกนี้ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแปรสภาพไปตามกาลและเวลา เมื่อมีการปรากฏก็มีการไม่ปรากฏ มีเกิดก็ต้องมีตายเป็นธรรมดาประจำโลก ดังนั้น ท่านอาจารย์ของเราก็ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้เหมือนกัน

เมื่อท่านจากไปเช่นนี้ พวกเราก็มิต้องเศร้าโศกเสียใจในการจากไปนั้นเลย เราเป็นชาวพุทธต้องปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้สอนให้เรารู้ตามความเป็นจริงว่า สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง ย่อมเปลี่ยนแปลงและสลายไปทุกขณะ แต่

พวกเราถูกอวิชชาห่อหุ้มไว้ จึงมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ ชีวิตทุกชีวิตย่อมเกิดดับ ๆ อยู่เสมอ เหมือนเราเอาธูปจุดไฟแล้วหมุนเป็นวงกลม จนแลเห็นเป็นวงกลมติดกัน แท้ที่จริงนั้น มันเป็นมายาหลอกลวงตาเราต่างหาก จึงทำให้เราหลงไปว่า มันติดกัน ฉันใดก็ดี ชีวิตก็ฉันนั้น ตั้งแต่แรกเกิดจนตายก็ได้เปลี่ยนแปลงไปไม่รู้สักเท่าไร แต่ก็ไม่มีใครกำหนดรู้ในการเกิดดับนี้ ถ้าหากเราได้รู้ความจริงข้อนี้ก็จะหมดความเศร้าโศกในการตายของบรรดาญาติมิตรตลอดถึงครูอาจารย์ได้ทีเดียว

ในวันที่ท่านอาจารย์ได้ดับจิตไปโดยไม่มีความอาลัยใยดีกับโลกนี้นั้น ทุกสิ่งทุกอย่างในวันนั้นเงียบสงัดเสมือนกับพลอยเสียใจในการจากไปของท่านอาจารย์ ทุกคนมีใบหน้าเศร้าสลดอย่างสุดซึ้งในการศูนย์เสียท่านอาจารย์ผู้เป็นประดุจดวงประทีปของบรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งมวล

ดังนั้น ในนามของมวลศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย จึง

ขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอดวงวิญญาณของท่านอาจารย์ จงไปดี และจงไปดี เถิด.

คณะศิษยานุศิษย์

อาจารย์ ๔ ประเภท

ของ

พระมหาทอง ปญฺญาธโร

การที่ข้าพเจ้าได้นำเอาเรื่องของอาจารย์ มาลงในหนังสือนี้ โดยแจกเป็นธรรมทาน ก็เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้รู้สึกสำนึกในบุญคุณของครูอาจารย์ และจะได้รู้ว่าครูอาจารย์มีบุญคุณแก่ตนอย่างไรบ้าง ตนจะได้รับความรู้ความดีต่าง ๆ ก็เพราะอาศัยครูอาจารย์เป็นผู้แนะนำสั่งสอน

หากว่าความดีใด ๆ อันจะพึงบังเกิดขึ้นจากการอ่าน (การประพฤติ การปฏิบัติ) เรื่องนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศความดีนั้น ๆ แด่ท่านอาจารย์คำดี สุวัณโณ โดยเฉพาะเรื่องของอาจารย์ ๔ ประเภทมีดังนี้

ประเภทที่ ๑ ได้แก่ปัพพัชชาจารย์ คืออาจารย์ที่ให้บรรพชาเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา

ประเภทที่ ๒ ได้แก่อุปสัมปทาจารย์ คืออาจารย์ที่ให้อุปสมบทเป็นภิกษุ

ประเภทที่ ๓ ได้แก่นิสสยาจารย์ คืออาจารย์ที่ให้พึ่งพาอาศัย ตามนิสัยนิยมพระบรมพุทธานุญาต

ประเภทที่ ๔ ได้แก่ธรรมาจารย์ คืออาจารย์ที่สอนธรรม และสอนศิลปวิทยาต่าง ๆ ซึ่งไม่ผิดจากหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนา

อาจารย์ ๔ ประเภทนี้ เมื่อจะกล่าวโดยคุณรวมกันก็มี ๕ ประการ คือ

๑. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว
๒. แนะนำให้ทำแต่ความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยาด้วยดี
๔. บอกศิลปวิทยาโดยสิ้นเชิง ไม่ปิดบังอำพราง
๕. ป้องกันศิษยานุศิษย์ในทิศต่าง ๆ

ข้อที่ ๑ การห้ามไม่ให้ทำความชั่วนั้น ได้แก่ชี้แจงให้รู้ว่าสิ่งไหนเป็นความชั่ว และความชั่วนั้นมีโทษอย่างไร แล้วห้ามศิษย์ไม่ให้ทำชั่วต่อไป

ข้อที่ ๒ การแนะนำให้ทำแต่ความดีนั้น ได้แก่ ชี้แจงให้รู้ว่า สิ่งไหนเป็นความดี และความดีนั้นมีคุณอย่างไร แล้วแนะนำศิษย์ให้ทำความดีต่อไป

ข้อที่ ๓ การให้ศึกษาศิลปวิทยาด้วยดีนั้น คือพยายามหาอุบายให้ศิษย์มีโอกาสเรียนเต็มที่ แม้ศิษย์จะโง่เขลาอย่างไรก็ตาม ก็ไม่ระอาเบื่อหน่ายเกลียดชังตั้งใจแนะนำพร่ำสอนจริง ๆ

ตัวอย่างเช่นทิศาปาโมกข์อาจารย์คนหนึ่ง ซึ่งจะยกมากล่าวโดยย่อ ใจความว่า ในอดีตกาล พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ได้ทรงบังเกิดเป็นอาจารย์อยู่ในเมืองตักกสิลา รับสอนศิลปวิทยาให้แก่กุลบุตรทั้งหลาย ในครั้งนั้น มีมาณพหนุ่มน้อยคนหนึ่ง อยู่ในเมืองพาราณสี ไปเรียนหนังสืออยู่ในสำนักท่านอาจารย์นั้นแต่มาณพนั้นเป็นคนโง่ปัญญาทึบที่สุด เรียนอะไร ๆ ก็ไม่ได้ ดีแต่ปฏิบัติอาจารย์ด้วยการนวดฟั้นทุกค่ำเช้าตั้งใจปฏิบัติอาจารย์ทุกอย่าง ฝ่ายอาจารย์ก็ไม่ได้ย่อท้อในการที่จะแนะนำพร่ำสอน แต่ก็ไม่สามารถที่จะให้

ความรู้สิ่งใดได้ ครั้นเวลาล่วงมานาน มาณพนั้นจึงลาอาจารย์จะกลับบ้าน ทำให้อาจารย์รู้สึกสงสารเป็นอย่างยิ่ง จึงคิดว่า เด็กคนนี้เป็นเด็กดี สมควรจะได้รับวิชาสักอย่างหนึ่ง สำหรับติดตัวไป เมื่อนึกอยู่ไปมาจึงเห็นอุบายที่จะสอนวิชาให้แก่ศิษย์ได้ จึงให้มาณพนั้นรออยู่ก่อน พอรุ่งขึ้นจึงพาศิษย์นั้นเข้าไปในป่าเงียบสงัด แล้วก็บอกมนต์ชนิดหนึ่งให้ ซึ่งเป็นมนต์สั้น ๆ แต่ก็มีประโยชน์มากที่สุด ให้ศิษย์ท่องกลับไปกลับมาตั้งหลายร้อยครั้ง จนเห็นว่าจำได้แม่นยำแล้ว จึงบอกว่า มนต์นี้หาค่ามิได้ เจ้าจงท่องบ่นเสมออย่าให้หลงลืม อาจเป็นที่พึ่งของเจ้าได้ แล้วก็พาศิษย์กลับยังนิวาสถาน ครั้นรุ่งขึ้นอีกวันหนึ่ง มาณพนั้นก็กราบลาอาจารย์กลับไปสู่เมืองพาราณสี อันเป็นที่อยู่ของตน แล้วก็ตั้งหน้าท่องบ่นมนต์นั้นอยู่เรื่อย ๆ

ต่อมาในคืนวันหนึ่ง พวกโจรเข้าปล้นบ้านที่ใกล้เคียงกับมาณพนั้น มาณพนั้นตื่นขึ้นได้ยินเสียงถาดพลัดตกจากมือโจร จึงได้สาธยายมนต์นั้นขึ้น พวกโจร

ได้ยินมนต์นั้น ก็พากันมีความสะดุ้งตกใจกลัว จึงทิ้งสิ่งของนั้นหนีออกจากบ้านไปโดยเร็ว หนีไปอย่างไม่คิดชีวิต เผอิญในเวลานั้น พระเจ้าแผ่นดินพาราณสีทรงปลอมพระองค์ไปเที่ยวแอบฟังเหตุการณ์ต่าง ๆ ในพระนคร ได้เสด็จไปถึงบ้านที่พวกโจรเข้าปล้นนั้นพอดีทอดพระเนตรเห็นพวกโจรพากันวิ่งหนี เมื่อพระองค์ทรงสังเกตเหตุอื่นไม่มี แต่ทรงได้ยินเสียงมาณพนั้นสาธยายมนต์อยู่ จึงทรงกำหนดเรือนของมาณพนั้นไว้แล้วเสด็จกลับไปยังพระราชวัง พอรุ่งขึ้นจึงรับสั่งให้มาณพนั้นเข้าเฝ้า ทรงทราบว่ามาณพนั้นเพิ่งกลับจากเรียนวิชา ณ เมืองตักกสิลา จึงทรงขอเรียนมนต์จากมาณพนั้น มาณพกราบทูลว่า ขอพระองค์จงรับสั่งให้ตั้งอาสนะเสมอกันขึ้นสองที่ แล้วนั่งคนละอาสนะแล้วสอนวิชาให้แก่พระมหากษัตริย์ ครั้นต่อมาก็ถึงวันปลงพระมัสสุของในหลวง ในคราวนั้นเสนาบดีผู้หนึ่งคิดกบฏได้ให้สินบนแก่นายช่างกัลบกให้เชือดพระศอของพระมหากษัตริย์ ครั้นนายช่างกัลบกตกลงรับ

ปากคำแล้ว ก็พอดีถึงวันปลงพระมัสสุ นายช่างกัลบก แสดงกิริยาผิดปกติ คือลับมีดโกนแล้ว ๆ เล่า ๆ ทำให้ พระราชาทรงเฉลียวพระทัย จึงทรงนึกถึงมนต์และ ได้ทรงสาธยายมนต์นั้นทันที เมื่อนายช่างกัลบกได้ยิน มนต์ จึงบันดาลให้ตกใจกลัวยิ่งนัก ถึงกับทิ้งมีดโกน ลงหมอบขอพระราชทานชีวิตไว้แทบพระบาทของพระ ราชา เมื่อพระองค์ทรงเห็นเช่นนั้นก็เข้าพระทัยได้ว่า นายช่างกัลบกคิดประทุษร้าย จึงทรงชักพระแสงดาบ เมื่อทรงได้ความตามเป็นจริงแล้ว จึงเนรเทศเสนาบดี กับนายช่างกัลบกออกไปเสียจากประเทศ แล้วทรงตั้ง มาณพผู้เป็นครูนั้นให้เป็นเสนาบดีผู้ใหญ่ พร้อมกับ พระราชทานเคหสถาน บ่าวไพร่แก่มาณพเป็นอันมาก

ก็แลมนต์นั้นท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระธรรมบทมี ปรากฏว่า "ฆเฏสิ ฆเฏสิ กึการณา ฆเฏสิ อหํปิ ตํ ชานามิ ชานามิ" แปลเป็นภาษาไทยได้ความว่า "มึงพยายามไป ๆ มึงพยายามทำอะไรกูก็รู้ มึงพยายาม ทำอะไรกูก็รู้" ดังนี้ แต่ถ้าจะใช้ ต้องว่าตามภาษา

ของเราดัง ๆ ว่า "กูรู้มึงแล้ว กูเห็นมึงแล้ว"

ตามวัตถุนิทานที่สาธกยกมานี้ ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า อาจารย์ที่ดีย่อมหาวิธีสอนให้ศิษย์ได้ความรู้อย่างใดอย่างหนึ่ง จึงชื่อว่าเป็นการให้ศิษย์ได้ศึกษาศิลปวิทยาโดยดี

ส่วนข้อที่ ๔ ที่ว่าให้ศึกษาศิลปวิทยาโดยสิ้นเชิงนั้น คือไม่ปิดบังอำพราง กล่าวคือสอนให้เข้าใจตลอดเรื่อง มิใช่สอนให้เข้าใจครึ่ง ๆ กลาง ๆ ได้แก่ตั้งใจสอนจริง ๆ โดยไม่เกรงว่าศิษย์จะรู้ดีกว่าตนเป็นต้น

ข้อที่ ๕ ที่ว่าป้องกันศิษย์ในที่ต่าง ๆ นั้น ได้แก่ อาจารย์เมื่อให้ความรู้แก่ศิษย์แล้ว ก็เป็นอันว่าป้องกันศิษย์มิให้ตกทุกข์ได้ยากในที่ทุกสถาน แม้จะไปในทิศไหน ๆ ก็ตาม ก็ให้ได้ใช้ความรู้นั้นให้เป็นประโยชน์เสมอไป ทำให้ได้รับความสุขความเจริญตามสมควรแก่วิชาของตัว เช่นมาณพศิษย์ของทิศาปาโมกข์เป็นตัวอย่าง

ดังเหตุผลตามที่กล่าวมา พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องอาจารย์ว่า เป็นทิศเบื้องขวา เพราะเปรียบเหมือน

แขนขวา อันธรรมดาแขนขวาหรือมือขวา ย่อมแข็งแรงกว่ามือซ้ายฉันใด อาจารย์ก็ฉันนั้น

เพราะเหตุนั้น ในเวลาเราอยู่ในสำนักของอาจารย์ เราควรปฏิบัติอาจารย์ตามหน้าที่ทั้ง ๕ สถานคือ

๑. ลุกขึ้นยืนรับ
๒. เข้าไปยืนคอยรับใช้
๓. เชื่อฟัง
๔. บำรุงบำเรอ
๕. ตั้งใจเรียนโดยเคารพ

ก็เมื่ออาจารย์ของพวกเรา ซึ่งล่วงลับไปแล้วก็ดี พวกเราในฐานะเป็นศิษยานุศิษย์ก็ดี ก็เป็นอันว่าได้ทำหน้าที่ของตนถูกต้องแล้วทั้งสองฝ่าย.

หลักการวิปัสสนากรรมฐาน

ของ

พระราชสิทธิมุนี

---

๑. ภาคปริยัติ

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ

๑. ขันธ์ ๕	ย่อให้สั้น	ได้แก่	รูปนาม
๒. อายตนะ ๖๒	,,	,,	,,
๓. ธาตุ ๑๘	,,	,,	,,
๔. อินทรีย์ ๒๒	,,	,,	,,
๕. อริยสัจ ๔	,,	,,	,,
๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒	,,	,,	,,

๑. ขันธ์ ๕

๑. รูป

๒. เวทนา

๓. สัญญา

๔. สังขาร

๕. วิญญาณ

ย่อให้สั้นคงเหลือ ๒ คือ รูปกับนาม ย่ออย่างนี้ คือ รูปก็คงเป็นรูปตามเดิม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๔ นี้ ย่อลงเป็นหนึ่ง เรียกว่า นาม ฯ รูปกับนามนี้แหละเป็นอารมณ์ของ วิปัสสนากรรมฐาน. เรียกว่า ปรมัตถ์ เกิดทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

๒. อายตนะ ๑๒

๑. ตา

๒. หู

๓. จมูก

๔. ลิ้น

๕. กาย

๖. ใจ

๗. รูป

๘. เสียง

๙. กลิ่น

๑๐. รส

๑๑. โผฏฐัพพะ

๑๒. ธรรมารมณ์

ย่อให้สั้นคงเหลือ ๒ คือ รูปกับนาม ๆ ย่ออย่างนี้ คือข้อ ๑ – ๒ – ๓ – ๔ – ๕ – ๗ – ๘ – ๙ – ๑๐ – ๑๑ เป็นรูป ส่วนข้อ ๖ เป็นนาม ส่วนข้อที่ ๑๒ เป็นทั้งนามทั้งรูป

๓. ธาตุ ๑๘

จักขุธาตุ	รูปธาตุ	จักขุวิญญาณธาตุ
โสตธาตุ	สัททธาตุ	โสตวิญญาณธาตุ
ฆานธาตุ	คันธธาตุ	ฆานวิญญาณธาตุ
ชิวหาธาตุ	รสธาตุ	ชิวหาวิญญาณธาตุ
กายธาตุ	โผฏฐัพพธาตุ	กายวิญญาณธาตุ
มโนธาตุ	ธัมมธาตุ	มโนวิญญาณธาตุ

ย่อให้สั้นคงเหลือ ๒ คือ รูปกับนาม ๆ ย่ออย่างนี้ คือ จักขุ – โสต – ฆาน – ชิวหา – กาย – รูป – สัทท

– คันธ – รส – โผฏฐัพพ ทั้ง ๑๐ นี้เป็นรูป มโน – จักขุวิญญาณ – โสต – ฆาน – ชิวหา – กายวิญญาณธาตุ ทั้ง ๗ นี้ เป็นนาม ส่วนธัมมธาตุ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

๔. อินทรีย์ ๒๒

๑. จุกขุนทรีย์	เป็นรูป
๒. โสตินทรีย์	,,
๓. ฆานินทรีย์	,,
๔. ชิวหินทรีย์	,,
๕. กายินทรีย์	,,
๖. อิตถินทรีย์	,,
๗. ปุริสินทรีย์	,,
๘. ชีวิตินทรีย์	เป็นทั้งรูป เป็นทั้งนาม
๙. มนินทรีย์	เป็นนาม
๑๐. สุขินทรีย์	,,
๑๑. ทุกขินทรีย์	,,
๑๒. โสมนัสสินทรีย์	,,
๑๓. โทมนัสสินทรีย์	,,

๑๔. อุเปกขินทรีย์ เป็นนาม
๑๕. สัทธินทรีย์ ,,
๑๖. วิริยินทรีย์ ,,
๑๗. สตินทรีย์ ,,
๑๘. สมาธินทรีย์ ,,
๑๙. ปัญญินทรีย์ เป็นนาม หมายเอาตั้งแต่ปัญญาของปุถุชนเป็นต้นไป จนถึงโคตรภูญาณ
๒๐. อนัญญตัญญัสสามีตินทรีย์ เป็นนาม หมายเอาโสดาปัตติมรรคเท่านั้น
๒๑. อัญญินทรีย์ เป็นนาม หมายเอามรรค ๓ ผล ๓
๒๒. อัญญาตาอินทรีย์ เป็นนาม หมายเอาอรหัตผลอย่างเดียวเท่านั้น

ย่อให้สั้นคงเหลือ ๒ คือ รูปกับนาม ย่ออย่างนี้คือ ข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๗ เป็นรูป ข้อที่ ๘ เป็นทั้งรูปทั้งนาม ข้อที่ ๙ ถึงข้อที่ ๒๒ เป็นนาม

๕. อริยสัจ ๔

๑. ทุกข์ ได้แก่โลกิยจิต ๘๑ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ รวมเป็น ๑๖๑ ย่อให้สั้น ได้แก่ ขันธ์ ๕ ย่อลงมาในแนวปฏิบัติได้แก่ รูปนาม

๒. สมุทัย ได้แก่โลภเจตสิก คือตัณหา เป็นนาม

๓. นิโรธ ได้แก่นิพพาน เป็นนาม

๔. มรรค ได้แก่มรรค ๘ เป็นนาม

ย่อให้สั้นคงเหลือ ๒ คือ รูปกับนาม ย่ออย่างนี้ คือ ทุกข์เป็นทั้งรูปทั้งนาม สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นนาม

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

๑. อวิชชา

๒. สังขาร

๓. วิญญาณ

๔. นามรูป

๕. สฬายตนะ

๖. ผัสสะ

๗. เวทนา

๘. ตัณหา

๙. อุปาทาน

๑๐. ภพ

๑๑. ชาติ

๑๒. ชรา มรณะ

ย่อให้สั้นคงเหลือ ๒ คือ รูปกับนาม ย่ออย่างนี้คือ ข้อที่ ๑-๒-๓-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑-๑๒ เป็นนาม ส่วนข้อ ๔ ข้อ ๕ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

รวมทั้งหมดเป็น ๖ หมวด เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท เมื่อย่อให้สั้นในแนวปฏิบัติก็เหลือเพียง ๒ เท่านั้น คือ นามกับรูป เรียกย่อ ๆ ในหมู่นักปฏิบัติว่า "รูปนาม"

๒. ภาคปฏิบัติ

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ หน้า ๓๒๕ และเล่มที่ ๑๒ หน้า ๑๐๓ เป็นต้นไป พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว ไม่มีตำราเล่มใดในโลกที่จะละเอียด ยิ่งไปกว่านี้อีก

แล้ว และพระพุทธองค์ก็ทรงรับรองไว้อย่างเด็ดขาดว่า

เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค
สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ
สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ
อฏฺฐงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย
นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ
จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ดังนี้เป็นต้น

แปลได้ใจความว่า "ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏ-สงสารทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเอก คือเป็นทางสายเดียวเท่านั้น ที่เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้า ปริเทวนาการ เพื่อความดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุมรรคผล เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔" ดังนี้เป็นต้น

วิธีปฏิบัติขั้นต้น

๑. เดินจงกรมภาวนาว่า "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ" ประมาณ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ให้

สติจับอยู่ที่ส้นเท้า ทอดตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก และให้พร้อมด้วยองค์ ๓ เสมอ ในเวลาเดินคือ อาตาปี มีความตั้งใจทำจริง ๆ สติมา มีสตินึกอยู่ที่ส้นเท้า สมฺปชาโน มีสัมปชัญญะ คือรู้อยู่ทุก ๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไป

๒. นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย แล้วหลับตาภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ให้สติจับอยู่ที่อาการพองขึ้นยุบลงของท้อง สังเกตดูให้ดีว่า พองกับยุบ อันไหนจะมากหรืออันไหนจะน้อยกว่ากัน อันไหนสั้น อันไหนยาว อันไหนปรากฏชัด อันไหนไม่ปรากฏชัดเป็นต้น และให้พร้อมด้วยองค์ ๓ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

๓. ในระหว่างที่กำลังนั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ใช้สติกำหนดที่อาการนั้น ๆ ภาวนาตามอาการของเวทนาว่า "เจ็บหนอ ๆ" เป็นต้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้ไปกำหนดท้องพองยุบต่อไปอีก

๔. ในระหว่างที่กำลังนั่งอยู่นั้น ถ้าใจคิดหรือดีใจ ให้กำหนดโดยภาวนาว่า "คิดหนอ ๆ" เมื่อหยุดคิดแล้ว ให้กลับไปกำหนดพองยุบต่อไปอีก

เมื่อนั่งครบกำหนดแล้ว ให้ลุกขึ้นไปเดินจงกรม นั่งกำหนดเช่นนั้นอีก ให้ทำติดต่อกันไปดุจด้ายสนเข็มอย่างนี้ จึงจะได้ผลดีด้วย สมตามหลักบาลีว่า "สาตจฺจ-กิริยาวเสน" ด้วยสามารถแห่งการทำความเพียรเป็นไปติดต่อกันดังนี้

๕. เวลานอนให้กำหนดที่ท้อง โดยภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" จนหลับไปด้วยกัน ให้สังเกตดูว่าจะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

๓. ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามนัยนี้แล้ว จะมีผลมีอานิสงส์ยิ่งใหญ่ไพศาลมากมายหลายประการ เหลือที่จะนับจะประมาณได้ เช่น เห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์ เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมา ๑๖ ขั้นคือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ เห็นรูปนาม

๒. ปัจจยปริคคหญาณ	เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม
๓. สัมมสนญาณ	เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๔. อุทยัพพยญาณ	เห็นความเกิดดับของรูปนาม
๕. ภังคญาณ	เห็นเฉพาะความดับไปของรูปนาม
๖. ภยญาณ	เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว
๗. อาทีนวญาณ	เห็นทุกข์โทษของรูปนาม
๘. นิพพิทาญาณ	เบื่อหน่ายรูปนาม
๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ	อยากหลุดพ้นจากรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขารญาณ	ใจเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ	วางเฉยอยู่ในรูปนาม
๑๒. อนุโลมญาณ	เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โคตรญาณ	หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์
๑๔. มัคคญาณ	ตัดกิเลสได้เด็ดขาด เรียกว่า เป็นสมุจเฉทปหาน คือละได้โดยเด็ดขาด
๑๕. ผลญาณ	มีนิพพานเป็นอารมณ์
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ	พิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้ และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

หมายเหตุ

พระพุทธเจ้า พระอริยสาวกทุก ๆ รูปจะต้องปฏิบัติอย่างนี้ทั้งนั้น ดังมีพระบาลีรับรองไว้ว่า

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา ฯ

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกทุก ๆ รูปได้ไปสู่พระนิพพานด้วยเส้นใด ทางเส้นนั้น นักปราชญ์

รู้ทั่วถึงกันแล้วว่า มีอยู่เส้นเดียวเท่านั้น คือ สติปัฏฐาน ดังนี้ ฯ

๔. ทาง ๕ สาย

๑. ทางไปอบายภูมิทั้ง ๔ ได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลง

ความโลภ พาไปเกิดเป็นเปรตกับอสุรกายเป็นส่วนมาก

ความโกรธ พาไปตกนรกเป็นส่วนมาก

ความหลง พาไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานเป็นส่วนมาก

๒. ทางไปมนุษย์ ได้แก่มนุษยธรรมคือ ศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐

๓. ทางไปสวรรค์ ได้แก่มหากุศล ๘ มีทานเป็นต้น

๔. ทางไปพรหมโลก ๒๐ ชั้น ได้แก่การเจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌาน

๕. ทางไปนิพพาน ได้แก่เจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยใจความก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

ทางเส้นที่ ๑ ถึงเส้นที่ ๔ มีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้ว เช่นอาจารย์ของพระพุทธเจ้า คือ อาฬารดาบส อุทกดาบส เป็นต้น ส่วนทางเส้นที่ ๕ นี้มีสอนเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ถ้าพระพุทธ-เจ้าไม่อุบัติขึ้นมาตรัสในโลก ทางสายนี้จะไม่มีใครรู้เลย ถึงแม้ว่า พระพุทธองค์จะปรินิพพานไปแล้วก็ตาม แต่ทางเดินไปสู่พระนิพพานยังมีอยู่ครบบริบูรณ์ เหลืออย่างเดียวว่า "พวกเราจะยอมเดินตามสมเด็จพ่อหรือไม่เท่านั้น" ดังหลักฐานรับรองไว้ว่า

"อิเม จ สุภทฺท ภิกฺขู สมฺมา วิหเรยฺยุํ
อสุญฺโญ โลโก อรหนฺเตหิ อสฺส"

ดูกรสุภัททะ หากว่าท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลายยังพากันปฏิบัติตามมรรค ๘ นี้อยู่ตราบใด โลกก็จะไม่พึงว่างจากพระอริยบุคคล มีพระโสดาบันเป็นต้นจนถึงพระอรหันต์ ดังนี้ ฯ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา โทร.817790 5/2/2513

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย ถนนพระสุเมรุ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร [illegible]
นาย[illegible] ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๔[illegible]